

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 «Алиса» города Димитровграда
Ульяновской области»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ Детский сад №20 «Алиса»
от «30» августа 2024г. №167
_____ О.Н. Бянкина

ПРИНЯТО
на Совете педагогов
«30» августа 2024г. протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПРЫГАЙ ВЫШЕ ГОЛОВЫ»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 48 часов**

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Переслегина Н.А.

2024г

Цель Программы – формирование у дошкольников навыков правильной двигательной активности, укрепление их физического и психического здоровья, через углубленное изучение различных видов прыжков через резинку с целью использования в соревновательной деятельности и организации самостоятельного досуга, а также развитие у них когнитивных (познавательных) функций.

Задачи Программы:

Образовательные:

- обучить техническим приемам выполнения упражнений прыжков через резинку;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по спортивной игре «прыжки через резинку».

Воспитательные:

- воспитать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитать инициативность, самостоятельность, творчество;
- воспитать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно-игровой деятельности.

Оздоровительные:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- укрепить здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повысить работоспособность воспитанников;
- развить координацию, баланс;
- развить физические качества;
- развить зрительно-пространственное восприятие и внимание;
- снять психоэмоциональные нагрузки;
- сформировать волевые качества личности;
- развить навыки произвольности и самоконтроля.

Содержание и материалы Программы организованы по принципу дифференциации упражнений, относящимся к базовым, в соответствии с классификацией уровня сложности «простые».

Возраст детей, участвующих в реализации Программы

В реализации программы участвуют дети дошкольного возраста 5-7 лет.

Сроки реализации Программы

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы «Прыгай выше головы» составляет 48 часов.

Формы проведения занятий.

Содержание программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от **8 до 10 человек**.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям, на основе их индивидуальных особенностей, разной результативности в освоении навыков прыжков через резинку.

Продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 30 минут.

В ходе реализации Программы занимающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях по спортивным прыжкам через резинку;
- названия базовых простых упражнений.

Уметь:

- выполнять базовые простые упражнения прыжков через резинку на высоте 10, 20 и 30 см;
- выполнять базовые простые упражнения в связках (выполнять не менее одной комбинации, состоящей из не менее 5 упражнений и прыжков) на высоте 10 см и ширине 30 см.

Владеть умениями и навыками:

- выполнения упражнений по схемам в карточках;
- соединения упражнений и прыжков в связки (комбинации упражнений).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная программа «ПРЫГАЙ ВЫШЕ ГОЛОВЫ» проводится в рамках спортивно-оздоровительного этапа и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы

Это актуальное направление с учетом потребностей современных детей в правильной двигательной активности, колоссальной пользы игры для физического, психического и умственного развития, приобретения навыков, задействованных в учебе. В период формирования высокоорганизованных двигательных функций (возраст 5-7 лет) у детей закладываются важные психомоторные механизмы, влияющие в будущем на физическое здоровье и академические результаты.

Спортивная игра «прыжки через резинку» имеет колоссальную пользу для всестороннего развития ребенка. Она включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном тренажере (основана на лучших практиках культовой игры «резиночка»). Игра содействует укреплению главных систем организма, опорно-двигательного аппарата, развитию крупной моторики, координации движений, зрительно-пространственного восприятия. Психологи называют ее «аэробикой для мозга» и считают одной из лучших подвижных игр для развития нейронных связей, межполушарного взаимодействия, улучшения памяти. Также занятия снимают напряжение и стресс, заменяя комнату разгрузки.

Воспитательное значение – создание условий для воспитания у дошкольников дисциплинированности, уравновешенности. Игра учит коммуницировать в коллективе, помогать друг другу, способствует формированию нравственно-волевых качеств дошкольников. Богатое наследие игры открывает возможности для изучения нашего прошлого.

Занятия одинаково полезны как для подвижных, так и для медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых – тренируется необходимая им подвижность нервных процессов.

В целях создания условий для всестороннего развития детей, обогащения социального и двигательного опыта, занятия будут полезны и для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): с нарушениями слуха (неслышащие и слабослышащие), с нарушениями зрения (незрячие, слабовидящие), с легкими и тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с

нарушениями интеллектуального развития, с нарушениями развития аутистического спектра, с комплексными (сложными) нарушениями развития, у которых сочетаются два и более первичных (сенсорное, двигательное, речевое, интеллектуальное) нарушений. Занятия помогут стимулированию позитивных сдвигов в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Цель и задачи Программы

Цель Программы – формирование у дошкольников навыков правильной двигательной активности, укрепление их физического и психического здоровья, через углубленное изучение различных видов прыжков через резинку с целью использования в соревновательной деятельности и организации самостоятельного досуга, а также развитие у них когнитивных (познавательных) функций.

Задачи Программы:

Образовательные:

- обучить техническим приемам выполнения упражнений прыжков через резинку;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по спортивной игре «прыжки через резинку».

Воспитательные:

- воспитать привычку к занятиям физической культурой, как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитать инициативность, самостоятельность, творчество;
- воспитать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно-игровой деятельности.

Оздоровительные:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными навыками и умениями;
- укрепить здоровье, совершенствовать физическую подготовленность и повысить работоспособность воспитанников;
- развить координацию, баланс;
- развить физические качества;
- развить зрительно-пространственное восприятие и внимание;
- снять психоэмоциональные нагрузки;
- сформировать волевые качества личности;
- развить навыки произвольности и самоконтроля.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации Программы занимающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях по спортивным прыжкам через резинку;
- названия базовых простых упражнений.

Уметь:

- выполнять базовые простые упражнения прыжков через резинку на высоте 10, 20 и 30 см;
- выполнять базовые простые упражнения в связках (выполнять не менее одной комбинации, состоящей из не менее 5 упражнений и прыжков) на высоте 10 см и ширине 30 см.

Владеть умениями и навыками:

- выполнения упражнений по схемам в карточках;
- соединения упражнений и прыжков в связки (комбинации упражнений).

Форма проведения занятий: групповая

Количество занятий: 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц

Продолжительность занятий – 30 минут;

Периодичность занятий - 2 раз в неделю;

Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков выполнений упражнений, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде сдачи контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации Программы дополнительного образования являются:

- сдача контрольных упражнений в течение обучения;
- открытое занятие для родителей «Прыгаю и развиваюсь»;
- участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях с использованием прыжков через резинку.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку	1	1	0	Опрос
2	Раздел 1. Базовые простые упражнения. В т.ч.	34	-	34	зачтено/не зачтено
	Раздел 1.1. Базовые простые упражнения без касания резинки	16	-	16	зачтено/не зачтено
	Раздел 1.2. Базовые простые упражнения с прыжком на резинку	14	-	14	зачтено/не зачтено
	Раздел 1.3. Базовые простые упражнения с зацепом резинки	4	-	4	зачтено/не зачтено
3	Раздел 2. Упражнение на скорость	7	-	7	зачтено/не зачтено
4	Раздел 3. Комбинация упражнений	5	-	5	зачтено/не зачтено
5	Итоговое занятие «Прыгаю и развиваюсь»	1	-	1	Показательные выступления
	Итого:	48	1	47	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема №1. История игры. Польза игры. Правила безопасности поведения на занятиях по прыжкам через резинку (1 час)

Теория: Ознакомление с правилами поведения на занятиях по прыжкам через резинку. Инструктаж выполнения упражнений с использованием спортивного тренажера для прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой безопасности.

Беседа на тему «История игры прыжков через резинку». Ознакомление с обучающими карточками со схемами упражнений. Просмотр видеоуроков упражнений.

Раздел 1. Базовые простые упражнения (34 часов)

Теория: объяснение и показ базовых простых упражнений.

Практика: обучить детей базовым простым упражнениям из различных групп движений с усложнением посредством изменения высоты резинки. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий

«спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

Раздел 2. Упражнение на скорость (7 часа)

Теория: показ техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость.

Практика: освоение техники выполнения упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд в конце каждого занятия с фиксацией результатов. Игры в разминке, развивающие скорость, быстроту реакции. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

Раздел 3. Комбинация упражнений (5 часа)

Теория: расширение представлений детей о прыжках через резинку – соединении упражнений и прыжков в комбинацию упражнений под музыку.

Практика: освоение техники соединения упражнений/ прыжков. (См. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Обеспечение Программы методическими видами продукции

1. Обучающие карточки с названиями и схемами упражнений игры.
2. Карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений.
3. Карточка фото- и видеоматериалов.
4. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения занятий.
5. Сценарии итогового занятия «Прыгаю и развиваюсь» и др.

Рекомендации при проведении занятий

При проведении занятий по спортивным прыжкам через резинку необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО и дома в семье.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков через резинку от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).

6. Принцип сознательности и активности.

7. Принцип наглядности.

Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки базовых основных прыжков, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. Чтобы повысить плотность группового занятия, рекомендуется выполнение заданий осуществлять поточным способом.

Использование обучающих карточек с названиями и схемами упражнений игры, а также карточек с изображениями (картинками), иллюстрирующими название упражнений повысят увлекательность и эффективность занятий.

Благодаря ассоциациям дети быстрее запоминают названия.

Рекомендуемая структура занятия:

План учебно-тренировочного занятия

Разминка (5 минут)	Изучение новых упражнений/повторение изученных (до 10 минут)	Выполнение связок упражнений (до 7 минут)	Упражнение на скорость (до 5 минут)	Заминка (3 минуты)
Упражнения, формирующие правильное выполнение прыжков. Гимнастические упражнения, суставная гимнастика (мобилизационные упражнения), упражнения на стабилизацию и баланс. Игры на скорость, реакцию.	Обсудить базовые упражнения, Поза, Техника	Обсудить связки упражнений	Выполнение упражнения «Берёзка» на скорость за 30 секунд	Упражнения на снятие напряжения в теле, мобилизационные упражнения
	Новые прыжки: 1-2. Закрепить изученный ранее материал	Закрепить ранее изученные упражнения в связках. Добавить одно упражнение.		

Примечание: при хорошем освоении одного из блоков можно изменять время, уменьшая и добавляя его в блок менее изученный.

Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; оценка двигательных действий.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков выполнения упражнений, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде сдачи контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации Программы дополнительного образования

Формами подведения итогов реализации Программы дополнительного образования являются:

- сдача контрольных упражнений в течение обучения;
- открытое занятие для родителей «Прыгаю и развиваюсь»;
- участие в спортивных соревнованиях и показательных выступлениях с использованием прыжков через резинку.

Обеспечение Программы методическими видами продукции

1. Обучающие карточки с названиями и схемами упражнений игры.
2. Карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений.
3. Карточка фото- и видеоматериалов.
4. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения занятий.
5. Сценарии итогового занятия «Прыгаю и развиваюсь» и др.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный тренажер для прыжковых упражнений.
2. Карточки со схемами упражнений.
3. Карточки с изображениями, иллюстрирующими название упражнений.
4. Секундомер.
5. Счетчики для подсчета прыжков.
6. Музыкальный центр.
7. Диски с музыкальными композициями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.
2. Ветрова Е.Н. Прыжки через резинку как метод двигательной нейрокоррекции детей // Современная начальная школа. 2023. № 11 (54).
3. Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста // Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2022. Изд.: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.
4. Как подвижные игры влияют на развитие мозга в детстве. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 05.09.2023. URL: <https://www.jvlife.ru/articles/2265-kak-podvizhnye-igry-vliyayut-na-razvitiye-mozga-v-detstve>.
5. 5 советских дворовых игр, которым теперь дети обучаются у нейропсихологов, чтобы справляться со школой. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 03.09.2023. URL: <https://kulturologia.ru/blogs/251120/48260/>.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.
7. Обожина, Д. А. О 212 Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие / Д. А. Обожина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд во Урал. ун та, 2017. — 76 с.